



CLÚSTER DE NUTRICIÓN - GUATEMALA



## RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SALUDABLE ANTE LA CRISIS SANITARIA DEL COVID 19

Las medidas a tomar son sencillas y baratas. A falta de una vacuna en este momento frente al COVID-19, las medidas planteadas, junto con la cuarentena (aislamiento), son la mejor “vacuna” que hay actualmente.

Quedarse en sus hogares y cumplir las medidas decretadas por el gobierno

**Yo Me Quedo En Casa.**

Mantener una higiene adecuada, tanto personal como del entorno, y especialmente de las manos. (1,4)



**En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus.**

**Una alimentación saludable (cantidad, calidad y sana) es la recomendación para toda la población.**

La ansiedad y la baja actividad física por la cuarentena puede llevarnos a comer más y elegir alimentos no saludables.

Por lo tanto es importante que en la medida de lo posible, durante este período de cuarentena, planificar nuestra alimentación para mantener nuestra salud, nuestro estado nutricional y nuestras defensas en el mejor estado posible. (1)



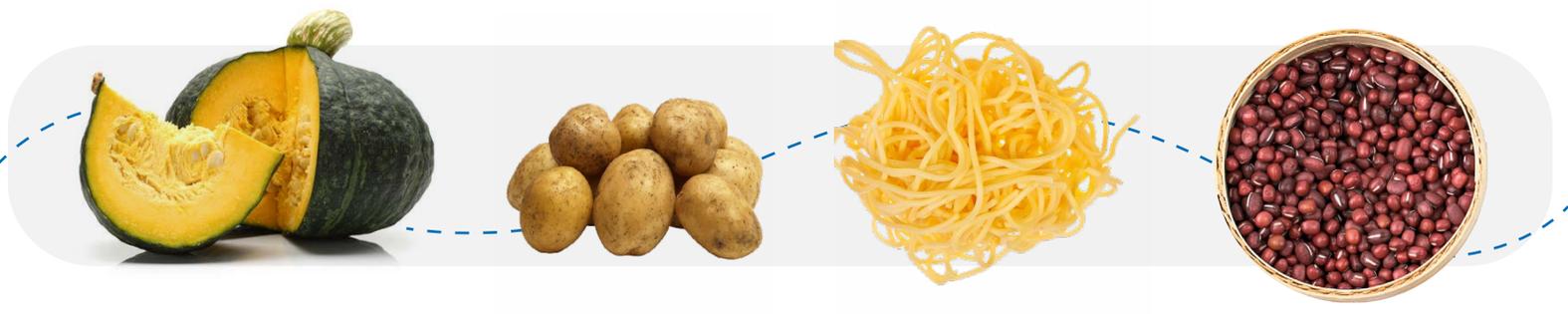
En lo posible, se recomienda no salir a comprar alimentos diariamente. Planifique semanalmente las comidas antes de ir a comprar para evitar entrar en contacto con más personas y optimizar el almacenamiento. (4)

**No debe realizar una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni correcto en estos momentos.**

# 1 ¿QUÉ DEBEMOS COMPRAR DURANTE UN PERIODO DE CUARENTENA?

Además es importante recordar la importancia que tiene el lavado de las manos antes del consumo y preparación de los alimentos.

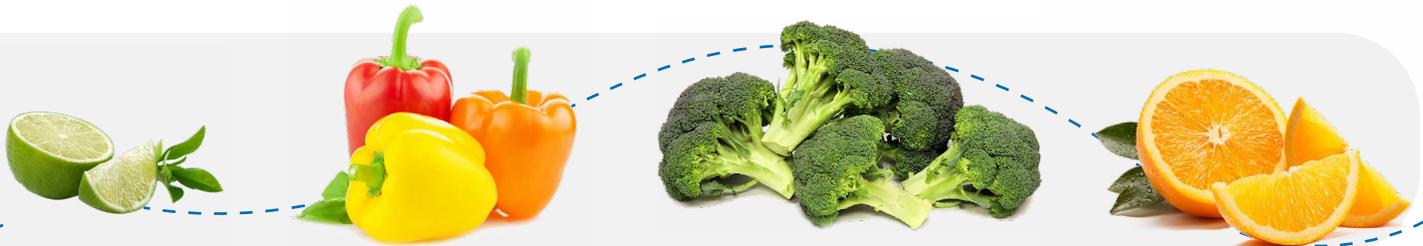
Los **alimentos de mayor duración** son: Gücoy sazón, tubérculos y raíces (papa, camote, yuca, ichintal) y cereales y pastas (maíz, frijol, arroz, avena, fideos). **Es importante comerlos porque nos dan energía.** Guárdelos en un lugar seco, libre de animales y que no le dé la luz. (4)



Es importante comer **verduras y frutas especialmente las de color verde y amarillo** porque proporcionan vitaminas y minerales que nos ayudan a **fortalecer nuestras defensas**. Es importante guardarlas en un lugar fresco (o refrigerador) y que no le dé la luz. (4)



Todos los días coma **cítricos** como guayaba madura, piña, papaya, mango maduro, melón, fresa, zapote, naranjas, limones, carambola, chile pimiento y brócoli, porque tienen **vitamina C** que nos ayuda a fortalecer nuestras defensas y **nos protege de las enfermedades respiratorias** como la gripe, resfriados, rinitis y enfermedades pulmonares (por ejemplo, neumonía, bronquitis). Es importante guardarlas en un lugar fresco (o refrigerador) y que no le dé la luz. (3, 4, 6)



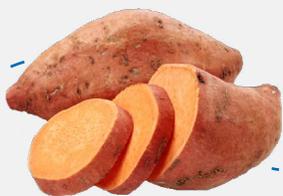
Acompañe los frijoles u otra comida con **chirmol natural** porque contienen tomate, (a veces miltomate, cebolla y cilantro) y limón que son fuente de vitamina C, que fortalecen nuestras defensas y nos protege de las enfermedades. (7, 12)



**Los huevos y las carnes nos aportan proteínas, vitaminas y minerales** importantes para nuestro cuerpo. Guarde los huevos en un lugar fresco (o refrigerador) y que no le dé la luz. Guarde las carnes crudas de vaca, pollo o cerdo en el refrigerador en un recipiente cerrado, en esta forma le pueden durar hasta 5 días. Si los guarda en el congelador le puede durar de 3 a 5 meses, guardelas en porciones de acuerdo a como se utilizarán. Si **NO** tiene refrigerador, compre **SOLO** lo que se van a comer en ese mismo día. (3, 4)



Aumente el consumo de alimentos como güicoy sazón, camote, zanahoria, yerbas (macuy, chipilín, bledos, colinabo/nabos, etc.) mango maduro e hígado de res o pollo, porque tienen **vitamina A que nos ayuda a fortalecer nuestras defensas ayudando a protegernos contra las enfermedades** como las diarreas, infecciones pulmonares (neumonía y bronquitis), malaria y VIH. (3, 4, 6)



Los atoles como la **INCAPARINA** y la **Bienestarina** nos aportan proteínas, vitaminas y minerales que son importantes para nuestro cuerpo. Son alimentos que no se arruinan con facilidad, pero deben guardarse en su empaque bien cerrado y en un lugar fresco, y de preferencia no darlo a los niños pequeños que maman, para que sigan mamando. (7)



Aumente el consumo de alimentos como el aguacate, semillas (manías, de marañón, nueces y almendras), aceitunas o aceite de oliva porque tienen **grasas saludables que fortalecen nuestras defensas y ayudan a protegernos de las enfermedades**. (6)



**Manténgase hidratado** evitando el consumo de bebidas azucaradas y con alto contenido de preservantes (gaseosas y jugos artificiales). Beba agua pura (hervida, clorada o filtrada), jugos naturales e infusiones. (1, 3, 6)



**Límite el consumo de azúcares** (azúcar, dulces, pasteles, helados, confites y jaleas), es dañino para su salud. Especialmente personas con sobrepeso, obesidad y diabetes deben evitarlo.

**Evite las sopas instantáneas, enlatadas o comidas procesadas** que tiene alto contenido de sal y preservantes. Modere su consumo de sal. (6)

2

## ¿LOS ALIMENTOS PUEDEN SER UNA FUENTE O VÍA DE TRANSMISIÓN DE COVID-19?

De momento, no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o vía de transmisión del virus. (1)

3

## LAVADO DE MANOS E HIGIENE DE UTENSILIOS Y ALIMENTOS



Es importante lavar las manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar las comidas.

Lave cuidadosamente los trastos y utensilios de cocina (cuchillos, paletas, ollas, sartenes, tablas de picar, servilletas/secadores de tela)



Lave los alimentos crudos separados de los cocidos para evitar contaminación. Las frutas y verduras lávelas con agua segura (desinfectada) y jabón. Déjelas remojar en un litro de agua con 8 gotas de cloro, durante 10 minutos.

No comparta cubiertos, platos, vasos y botellas. (1, 3, 4, 6)



# 4

## ALIMENTACIÓN Y CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO FRENTE AL COVID19



Toda madre embarazada que presente síntomas de gripe o fiebre debe asistir a un servicio de salud inmediatamente para ser evaluada y tratada adecuadamente.



La madre embarazada debe comer alimentos variados y en cantidades suficientes para proveer energía, proteínas, minerales y vitaminas, es decir una alimentación adecuada. También debe tomarse sus tabletas de hierro y ácido fólico para completar el consumo de estos nutrientes.



A medida que ella se nutre a sí misma también nutre al niño en formación, por lo que, al brindar una alimentación adecuada, en cantidad y calidad, se asegura que se disponga de todos los nutrientes que necesitan ambos. (8, 9)

# 5

## LACTANCIA MATERNA FRENTE AL COVID 19

Dar de mamar es mucho más que dar alimento: es dar amor, seguridad y compañía. Debe darse el calostro (que es la primera leche) a los recién nacidos, ya que es como una vacuna porque tiene proteínas, vitaminas y minerales, especialmente Vitamina A, por eso es amarillo. Especialmente porque protege al bebé contra las enfermedades y les limpia su estómago.

**La leche materna es el alimento ideal porque tiene todos los nutrientes** y agua que el niño necesita para su desarrollo físico y mental hasta los seis meses de edad. Lo protege de enfermedades como diarrea, alergias, infecciones y permite un adecuado crecimiento y desarrollo; además, mejora las defensas del cuerpo, por lo que es el único alimento que debe darse en los primeros 6 meses de vida. **Es un alimento limpio, listo para dárselo a los bebés.** (8, 10, 11)

Teniendo en cuenta los beneficios de la lactancia materna y que **la leche materna NO es transmisora de virus respiratorios para el bebé**, se debe continuar dando pecho al bebé.

A partir de los seis meses debe de seguir dando la leche de mamá junto con otros alimentos hasta los 2 años de edad o más, pues sigue aportando nutrientes y protección al niño.

(8, 10, 11)

## ¿ES SEGURO PARA UNA MADRE DAR DE MAMAR SI ESTÁ INFECTADA CON CORONAVIRUS?

**RESPUESTA:** Toda madre en áreas afectadas y en riesgo que tienen síntomas de fiebre, tos o dificultad para respirar, debe buscar atención médica inmediatamente y seguir las instrucciones de un proveedor de atención médica.

Considerando los beneficios de la lactancia materna y que está comprobado que a través de ella no se transmiten virus respiratorios, la madre puede continuar amamantando, mientras aplica todas las precauciones necesarias. (9)

- 1 La madre debe lavarse las manos antes de cargar al bebé y darle pecho.
- 2 Si la madre tiene síntomas de gripe debe usar una mascarilla o pañuelo en su boca y nariz para prevenir el contagio y debe continuar dándole pecho a su bebé.
- 3 La madre enferma con COVID-19 puede continuar dando pecho a su bebé pero debe usar una mascarilla o pañuelo en la boca y nariz y lavarse constantemente las manos para prevenir el contagio. (14)
- 4 Si se extrae la leche debe asegurarse de lavarse bien las manos y que los recipientes donde coloca la leche materna estén limpios. (9)

## 6

### ALIMENTACIÓN DE LA MADRE EN PERÍODO DE LACTANCIA

La lactancia aumenta los requerimientos de nutrientes para las madres que están dando de mamar, debido al proceso de embarazo, parto, y formación de la leche materna; por lo tanto, ellas también deben de comer alimentos variados y en cantidades suficientes para proveer energía, proteínas, minerales y vitaminas, para garantizar una producción de leche materna en cantidad y calidad adecuada a las necesidades del niño. (8, 10, 11)



Es importante que la madre que esta dando de mamar aumente:



El consumo de alimentos como: aguacate, semillas (manías, de marañón, nueces y almendras), aceitunas o aceite de oliva porque tienen grasas saludables que fortalecen las defensas del bebé lo protegen de las enfermedades y lo ayudan a su crecimiento y desarrollo.



El consumo de alimentos como brócoli, güico y sazón, camote, zanahoria, yerbas (macuy, chipilín, bledos, colinabo/nabos, etc.), mango maduro e hígado de res o pollo, porque tienen vitamina A, Vitamina D y del complejo B ya que ayudan al crecimiento y desarrollo del bebé, también fortalecen sus defensas y ayuda a protegerlo contra las enfermedades como las diarreas, infecciones pulmonares (neumonía y bronquitis).

(8, 10, 11)

7

## ALIMENTACIÓN PARA ADULTOS MAYORES

El adulto mayor también necesita una buena alimentación, variada para fortalecer sus defensas ya que pueden ser más susceptibles a enfermedades. Por esto es importante no se descuidar a los adultos mayores, sino que se le brinde la alimentación adecuada y suficiente, variada y con una consistencia adecuada, incluyendo frutas y verduras, además debe ser moderada en sal y azúcar.

Hacerse mayor hace que el cuerpo y todos los sistemas que lo componen se debilitan, se hacen frágiles y eso aumenta el riesgo a padecer más enfermedades crónicas como las diabetes, hipertensión, osteoporosis e infecciones, especialmente las respiratorias como la neumonía y la bronquitis (13). Es preferible que no salgan e eviten el contacto con los integrantes del hogar que deben salir a trabajar, si no se toman las medidas de prevención necesarias a su regreso al hogar, para evitar enfermarse con el COVID-19.

Es importante estar en espacios ventilados y con luz de día, una alimentación adecuada (cantidad, calidad y sana) en la cual deben evitarse alimentos que causen agruras o acidez estomacal.



**Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes como:**



**Frutas y verduras** (elija diferentes tipos con colores vivos) porque aportan fibra, vitaminas y minerales que ayudan a mejorar las defensas y ayudan a proteger contra las enfermedades.

.....



**Granos integrales**, como avena, pan integral y arroz integral, porque son ricos en fibra, ayudan a mejorar la digestión e ir al baño con regularidad y evitar el estreñimiento, también ayuda a reducir el riesgo de padecer del corazón, a controlar el peso y a prevenir la diabetes tipo 2.

.....



**Leche descremada, queso y yogurt natural**, porque tienen vitamina D y calcio que son importantes para mantener los huesos fuertes y sanos, y evitar la osteoporosis. El yogurt natural aporta probióticos (bacterias beneficiosas) que ayudan a facilitar la digestión y a mejorar las defensas.

.....



**Pollo, huevos, pescados, mariscos y carnes rojas sin grasa**, porque tienen proteínas y vitaminas como la B-12 que es importante para la salud del cerebro, sistema nervioso y de la sangre.

.....



**Frijoles, lentejas, garbanzos, tienen proteínas y minerales** beneficiosos para la salud, como calcio, potasio y magnesio, y vitaminas del complejo B, que aportan también energía y ayudan a que el sistema nervioso realice correctamente su función.

.....

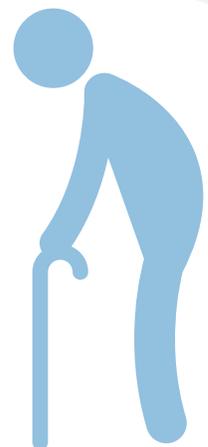


**Aumente su consumo de potasio**, las frutas como el banano y el plátano, las verduras y la leche y el yogurt bajo en grasa o descremados son buenas fuentes de potasio. Escoja y cocine alimentos con poca sal o sin sal agregada.

.....



**Aguacate y semillas** (manías, de marañón, nueces, almendras), y use para cocinar y en poca cantidad aceite de oliva, canola, maíz o soya porque tienen grasas buenas para su salud. (2, 5)





### EVITE ALIMENTOS QUE TIENEN POCOS NUTRIENTES:

Como papas fritas, frituras, dulces, alimentos procesados (que contienen altas cantidades de sodio, azúcar y preservantes), bebidas azucaradas y alcohol (2).



### EVITE ALIMENTOS PROCESADOS:

Como las sopas instantáneas, frituras, enlatados, jugos artificiales y gaseosas porque tienen altas cantidades de sodio y preservantes que son dañinos y pueden poner en riesgo su salud. (2, 5)



### DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL PARA REDUCIR EL RIESGO DE PRESIÓN ALTA:

Las especias naturales (Tomillo, Laurel, pimienta), las hierbas (Cilantro, perejil, yerbabuena, albahaca, romero) y el jugo de limón pueden agregar sabor a sus comidas y le ayudarán a reducir el consumo de sal. (2, 5)

## TOME SUFICIENTES LÍQUIDOS

No se deshidrate. Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos. Prefiera refrescos naturales de naranja, limón, piña, papaya, melón, rosa de jamaica y tamarindo porque brindan vitamina C, que ayuda a fortalecer las defensas y a evitar las enfermedades. (2, 5)



Si ha comenzado a perder el apetito, la actividad física puede ayudarle a sentir hambre (2, 5). Para estar activos en casa se puede bailar, caminar en el patio de la casa, subir las escaleras (si es posible) cuidar el jardín, pintar o realizar otras actividades del hogar.

También procure realizar otras actividades recreativas como: juegos de salón, leer, manualidades, etc.

## HAGA EJERCICIO



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. “Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19” Actualizado el 17 de marzo de 2020.
2. Asociación Americana de Dietética ADA. 2009. La Buena Alimentación para Adultos Mayores. Comiendo Correctamente.
3. Comisión de Asesoría y regulación del ejercicio profesional de Nutricionistas CAYREN, del Colegio de Químicos y Farmacéuticos de Guatemala. 2020. Alimentación y COVID-19: recomienda a la población consumir alimentos que fortalezcan su sistema inmunológico.
4. Escuela de Nutrición de la Universidad de la República de Uruguay. “Recomendaciones de la Escuela de Nutrición para el aprovisionamiento de alimentos en el marco de la situación sanitaria de salud COVID19”. 16 de marzo de 2020.
5. Instituto Nacional del Envejecimiento del Gobierno de Estados Unidos. NIH. 2011. Comer saludable después de los 50 años.
6. Lei Zhang; Yunhui Liu. 2020. “Posibles intervenciones para nuevos coronavirus en China: revisión sistemática” Revista de Virología Médica Wiley. 2020. Departamento de Neurocirugía, Shengjing Hospital de la Universidad de Medicina de China, Shenyang, Liaoning, China.
7. MSPAS/INCAP/OPS. 2012. Guías Alimentarias para Guatemala: Recomendaciones para una alimentación saludable.
8. UNICEF. 2010. “Lactancia Materna: Lo mejor para asegurar la vida de tu bebé”. Oficina de Comunicación de Unicef.
9. UNICEF. 2020. Enfermedad por coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber. Cómo protegerse y proteger a sus hijos.
10. OMS. 2011. Nutrición de las mujeres en el periodo pregestacional, durante el embarazo y durante la lactancia. Consejo Ejecutivo. 130 Reunión.
11. Proyecto FANTA. 2015. Unidad 2 “Nutrición durante el Embarazo” y Unidad 3 “Lactancia Materna”.
12. <https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-chirmol-guatemalteco/>
13. Junta Directiva de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología SEGG. 2020. Recomendaciones para las personas mayores y de la tercera edad frente al COVID19. Actualizado al 19 de marzo de 2020.
14. Publications and Resources from organizations related to the Coronavirus-19 (COVID-19) and Breastfeeding. 2019.

